



TRIATHLON

# BIKE AND RUN DU METROPOLE GRAND NANCY TRIATHLON

*Dimanche 28 Janvier 2024 - Parcours de la Sapinière de LAXOU*

## Livret de renseignements et réglementation sportive de l'épreuve

Le Bike and run du MGNT est une manifestation sportive organisée par le club du METROPOLE GRAND NANCY TRIATHLON.

Il s'agit de sa première édition et comportera 4 courses (14 km, 7 km pour les minimes, 10-13 ans et 6-9 ans) réparties sur la matinée du **dimanche 28 janvier 2024**.

L'épreuve fait partie du challenge initiée cette année par le CD54 de triathlon et en constituera la 5<sup>ème</sup> manche.

Les épreuves se dérouleront sur la commune de LAXOU, le départ étant fixé à l'entrée du parcours de Santé de la Sapinière.

Ce document contient la réglementation sportive et organisationnelle de cette manifestation qui est donc considéré comme implicitement accepté par tous les participants.

Pour tout renseignement et précision complémentaire, vous pouvez formuler vos demandes par mail à l'adresse suivante : [mgnt54@gmail.com](mailto:mgnt54@gmail.com).

### Conditions et modalités d'inscriptions :

#### Inscriptions et conditions

Les inscriptions se feront uniquement en ligne sur le site **chronopro.net** auquel il convient de se reporter pour plus d'explications.

Aucune inscription sur place ne sera possible, ni par courrier.

Pour participer aux courses, il est obligatoire de souscrire à une **assurance sportive individuelle**.

Les **titulaires d'une licence FFTRI COMPETITION** en cours de validité à la date de la manifestation bénéficient de cette assurance via leur licence et devront la présenter à l'organisateur, sous forme papier ou numérique.

Pour **les participants non titulaires d'une licence FFTRI COMPETITION** (licence loisirs ou non licencié) il est obligatoire de souscrire à une assurance via un **pass-compétition journée** d'un montant de 2 euros par personne, à régler en sus de l'inscription.

L'absence d'assurance implique l'interdiction de prendre le départ de la course sans remboursement ni aucune autre contrepartie.

Par ailleurs la Fédération française de triathlon ayant décidé de supprimer la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition pour les personnes majeures s'inscrivant à une épreuve labellisée FFTRI et souscrivant à un pass compétition, la présentation d'un certificat médical ne sera plus nécessaire et sera remplacé par la mise en place **d'un questionnaire de santé** qui sera soumis à l'approbation de chaque compétiteur lors de son inscription.

Les **participants mineurs** doivent en outre être en possession d'une **autorisation parentale** dûment signée. Dans le cas contraire, le participant mineur ne pourra pas accéder à la course.

#### Conditions d'accessibilité aux courses et prix d'inscription

Les conditions d'âge sont les suivantes :

**Course 14 km** : coureurs nés avant le 31/12/2008

**Course minimales (14 – 15 ans) – 7 km** : coureurs nés entre le 01/01/2009 et le 31/12/2010

**Course 10 -13 ans** : coureurs nés entre le 01/01/2011 et le 31/12/2014

**Course 6-9 ans** : coureurs nés entre le 01/01/2015 et le 31/12/2018

#### Prix d'inscription aux courses

**Course 14 km** : 20,00 € par binôme

**Course minimales 7 km** : 15,00 € par binôme

**Course 10-13 ans** : 10,00 € par binôme

**Course 6-9 ans** : 6,00 € par binôme

Pour les participants non titulaires d'une licence FFTRI COMPETITION, il est obligatoire de souscrire à une assurance via un **pass-compétition journée** d'un montant de 2 euros par personne, à régler en sus de l'inscription.

#### **Retrait des dossards :**

Les dossards sont à retirer :

- **Le samedi 27 janvier 2024 de 10 à 12 heures** chez notre partenaire CULTURE VELO, 14 rue D'Albertville 54500 VANDOEUVRE LES NANCY

OU

- **le jour de l'épreuve, au stade Gaston Lozzia de Laxou :**
  - pour la course de 14 km et de 7 km : à partir de 7h 30 jusque 9 h 00
  - pour les courses enfants 6- 9 ans et 10-13 ans : à partir de 9 h 00 jusque 10 h 30

Il sera nécessaire de présenter **une pièce d'identité** pour le retrait du dossard ainsi que le cas échéant **la licence** FFTRI COMPETITION, ou pour les non licenciés FFTRI COMPETITION le **pass compétition** , ainsi que l'autorisation parentale pour les mineurs, si ces documents n'ont pas été remis avant par internet.

Il est rappelé que les dossards ne seront délivrés que si les deux coureurs formant le binôme ont leur dossier complet ; à défaut le binôme ne pourra prendre le départ de la course sans remboursement ni aucune autre contrepartie.

#### **Règlement de la course :**

**Les participants qui prennent le départ se doivent de respecter le règlement mis en place par l'organisateur ainsi que celui de la FFTRI <http://www.fftri.com/reglementation-sportive>**

Tout manquement à ce dernier peut donner lieu à une disqualification du binôme de ladite épreuve.

L'inscription à la compétition vaut acceptation implicite du règlement de la course et de celui de la FFTRI.

Les athlètes s'engagent à adopter un comportement fair play, en adéquation avec l'éthique et les valeurs du sport et de la Fédération Française de triathlon.

Ces derniers s'engagent également à respecter les arbitres et les bénévoles, sous peine d'exclusion de l'épreuve sans remboursement ni aucune contrepartie.

Une **équipe** est un binôme de deux coureurs se partageant un seul vélo pendant toute la durée de la course. Le but est de finir ensemble la course le plus rapidement possible en échangeant de façon libre le vélo. Les coureurs n'ont pas l'obligation de rester ensemble, sauf sur une zone de regroupement pour la course XS et enfant 10-13 qui sera située sous l'arche de départ en fin de tour, et dans laquelle un passage côte à côte est exigé.

Le vélo peut être déposé de façon libre sur les bas côtés du parcours à la condition de ne pas gêner les autres coureurs et de ne pas porter atteinte à l'environnement. Il est interdit de monter à deux sur le vélo.

L'équipe peut être exclusivement **masculine, féminine ou mixte**, et ce dans toutes les courses.

Pour qu'une équipe soit classée, le binôme doit avoir réalisé l'ensemble du parcours, et avoir franchi la ligne d'arrivée ensemble, avec le vélo. Le temps est pris sur le second du binôme à franchir la ligne.

Le port du casque, jugulaire fermée, est obligatoire pour les deux coureurs, du début à la fin de l'épreuve.

Le parcours étant situé en terrain naturel, l'usage du VTT est vivement recommandé.

Les dossards devront obligatoirement être portés avec 3 points d'attache, à charge pour le coureur de prévoir le matériel nécessaire (aucune épingle ne sera fournie)

La puce de chronométrage fournie le cas échéant devra être portée jambe gauche et être restituée en parfait état dans la zone d'arrivée aux bénévoles présents. Toute puce endommagée ou perdue sera facturée.

#### **Parcours :**

Le parcours, intégralement dans les bois, sera matérialisé par des barrières, rubalises, flèches au sol.

Des bénévoles signaleurs seront également placés à des points stratégiques.

Un vélo ouvreur sera présent pour orienter les leaders de la course, et un second vélo fermera et sécurisera également la fin de course.

La sapinière de Laxou reste toutefois un lieu public, et les participants doivent faire le nécessaire en cas de rencontre avec une personne extérieure pour adapter leur vitesse et leur comportement de manière à assurer la sécurité de tous.

#### **Arbitrage :**

L'arbitrage des épreuves est effectué par des arbitres officiels de la Fédération française de triathlon. Les décisions émises par ces arbitres et les pénalités éventuelles sont de leur compétence exclusive. Les participants s'engagent à respecter le règlement et le cas échéant les sanctions qui leur seraient décernées, sans condition, sous peine à défaut d'exclusion de l'épreuve.

## **Droit à l'image :**

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre l'organisateur et de ses partenaires pour l'utilisation faite de son image par l'organisateur et ses sponsors.

Tout concurrent souhaitant refuser son droit à l'image doit en faire la demande écrite par mail ou courrier à l'organisateur avant le début des épreuves en mentionnant son numéro de dossard.

## **Déroulement et conditions de la course :**

**Les horaires** des courses sont les suivants :

Départ de la course 14 km : **9 h 30**

Départ de la course 7 km : **9 h 35**

Départ de la course 6-9 ans : **11 h 00**

Départ de la course 10-13 ans : **11 h 20**

Les horaires, notamment des courses enfants, sont susceptibles de varier légèrement le jour J en fonction du déroulement des épreuves et pour assurer la sécurité de tous.

## **Déroulement de la course :**

### **Course 14 km :**

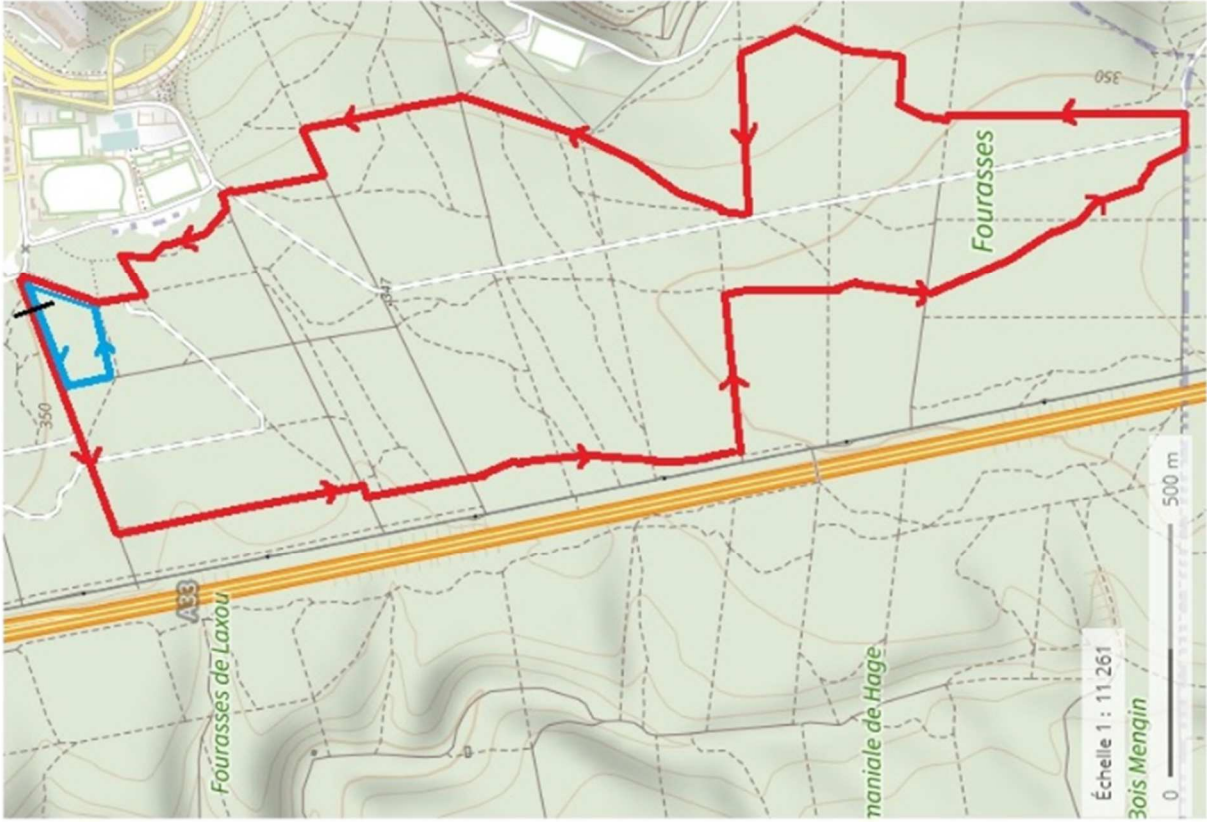
Chaque membre de l'équipe devra réaliser chacun son tour, une boucle de décantation (à pied) d'une longueur de 650 m, avant de se rejoindre et de partir ensemble et avec le vélo pour effectuer à deux reprises la grande boucle de 6,4 km, avec, à la fin du premier tour, un passage côte à côte sous l'arche (zone de regroupement). L'arrivée doit se faire ensemble et avec le vélo.

*Tracé du parcours du 14 km : une boucle bleue de décantation chacun + 2 tours de la boucle rouge*

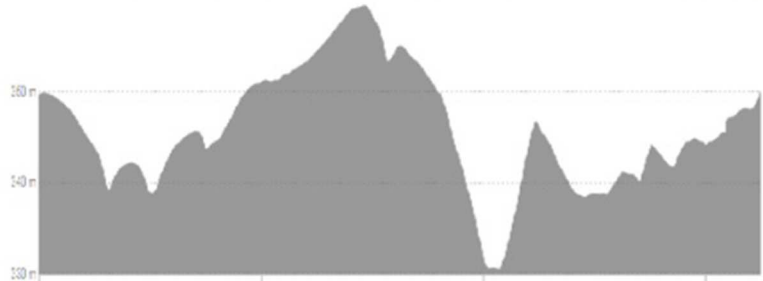
### **Course minimes 7 km :**

Chaque membre de l'équipe devra réaliser chacun son tour, une boucle de décantation (à pied) d'une longueur de 650 m, avant de se rejoindre et de partir ensemble et avec le vélo pour effectuer une grande boucle de 6,4 km. L'arrivée doit se faire ensemble et avec le vélo.

*Tracé du parcours du 7 km : une boucle bleue de décantation chacun + 1 tour de la boucle rouge*



- Boucle principale (6.4 km)
- Boucle de décantation (650m)
- Départ / Arrivée

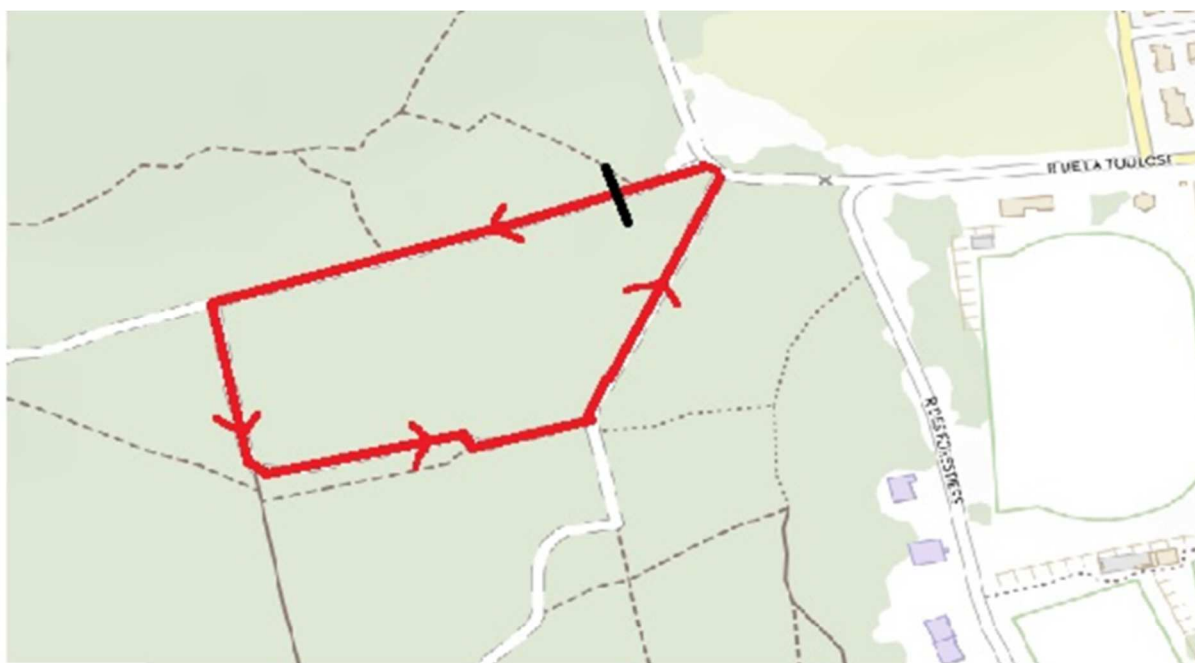




## Course enfants 6-9 ans :

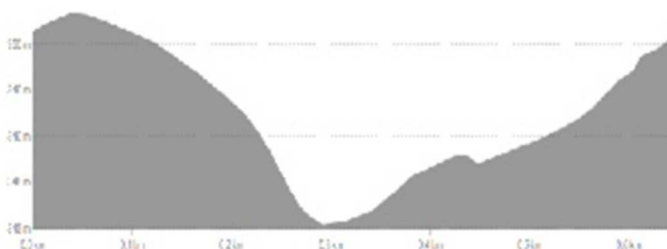
Un des deux équipiers partira à pied à partir d'une zone de départ spécifique qui sera située en amont de la ligne de départ où son partenaire l'attendra avec le vélo pour permettre de décanter la course.

Une fois le binôme reconstitué, celui-ci devra réaliser à deux reprises une petite boucle de 650 m (1,3 km au total), avec une arrivée ensemble sous l'arche et avec le vélo.

### Tracé du parcours des 6-9 ans (2 tours)



-  Boucle de 650m (à faire 2 fois)
-  Ligne de départ



## Course enfants 10-13 ans :

Un des deux équipiers partira à pied à partir d'une zone de départ spécifique qui sera située 200 m en amont de la ligne de départ où son partenaire l'attendra avec le vélo pour permettre de décanter la course.

Une fois le binôme reconstitué, celui-ci devra réaliser à deux reprises la boucle de 1 300 m (2,6 km au total), avec, à la fin du premier tour, un passage côte à côte sous l'arche (zone de regroupement).

L'arrivée doit se faire également ensemble et avec le vélo

### Tracé du parcours 10-13 ans (2 tours)



— Parcours de 1.3 km ( à faire 2 fois)

— Ligne de départ





## Conditions de classement et de récompenses

### Classement

Les classements sont établis par le chronométreur de l'épreuve « chronopro » et validés par les arbitres officiels présents le jour de la manifestation.

Pour qu'une équipe soit classée, le parcours doit avoir été réalisé dans son intégralité et la ligne d'arrivée doit être franchie par les deux équipiers et le vélo.

Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

### Challenge du CD 54

L'épreuve fait partie du challenge organisé par le CD 54 qui comprend un classement distinct actualisé au fur et à mesure de la réalisation des différentes manches du challenge.

### Récompenses

Pour chaque **course enfants (6-9 ans et 10-13 ans)**, une récompense sera remise au franchissement de la ligne d'arrivée à chaque participant.

En outre les 3 premiers binômes de chaque catégorie (homme, femme et mixte) seront récompensés lors de la cérémonie de remise des prix.

Pour les autres courses soit la **course minimes et la course de 14 km**, les 3 premiers binômes de chaque catégorie (homme, femme et mixte) seront récompensés lors de la cérémonie de remise des prix.

### Tirage un sort

Un tirage au sort permettant la remise de lots à des participants à la course et non récompensés sur les podiums aura lieu lors de la cérémonie de remise des prix.